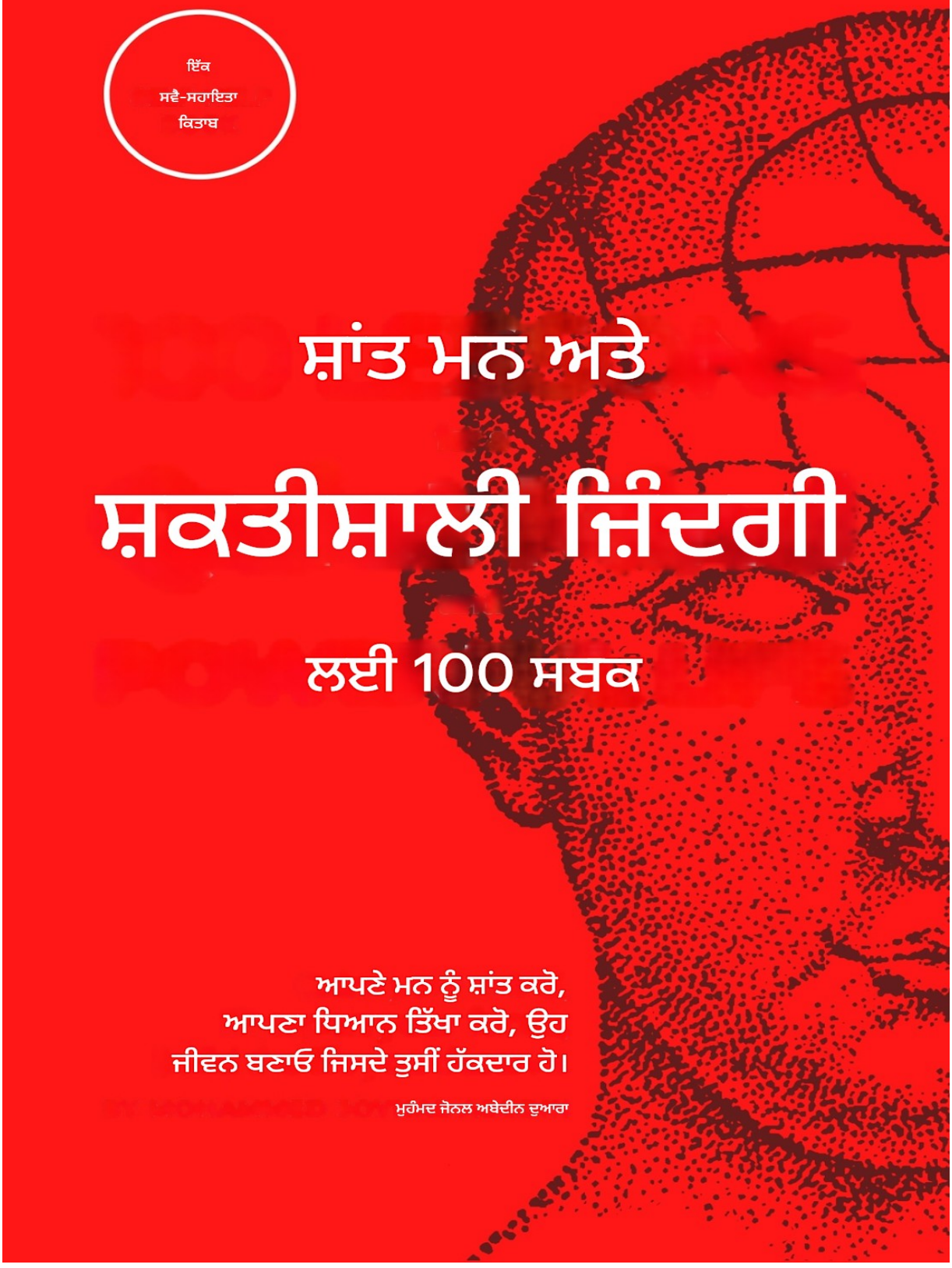
ਇੱਕ
ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ
ਕਿਤਾਬ

ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਲਈ 100 ਸਬਕ



ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ,
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਤਿੱਖਾ ਕਰੋ, ਉਹ
ਜੀਵਨ ਬਣਾਓ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਮੁਹੰਮਦ ਜੋਨਲ ਅਬੇਦੀਨ ਦੁਆਰਾ

Table of Contents
ਸਮਰਪਣ
ਮੁਖਬੰਧ
ਸਮੱਗਰੀ
ਜਾਣ - ਪਛਾਣ
ਭਾਗ 1
ਅਧਿਆਇ 1
ਪਾਠ 1
ਪਾਠ 2
ਪਾਠ 3
ਪਾਠ 4
ਪਾਠ 5
ਪਾਠ 6
ਪਾਠ 7
ਪਾਠ 8
ਪਾਠ 9
ਪਾਠ 10
ਅਧਿਆਇ 2
ਪਾਠ 11
ਪਾਠ 12
ਪਾਠ 13
ਪਾਠ 14
ਪਾਠ 15
ਪਾਠ 16
ਪਾਠ 17
ਪਾਠ 18

ਪਾਠ 19
ਪਾਠ 20
ਅਧਿਆਇ 3
ਪਾਠ 21
ਪਾਠ 22
ਪਾਠ 23
ਪਾਠ 24
ਪਾਠ 25
ਪਾਠ 26
ਪਾਠ 27
ਪਾਠ 28
ਪਾਠ 29
ਪਾਠ 30
ਅਧਿਆਇ 4
ਪਾਠ 31
ਪਾਠ 32
ਪਾਠ 33
ਪਾਠ 34
ਪਾਠ 35
ਪਾਠ 36
ਪਾਠ 37
ਪਾਠ 38
ਪਾਠ 39
ਪਾਠ 40
ਭਾਗ 2
ਅਧਿਆਇ 5

ਪਾਠ 41
ਪਾਠ 42
ਪਾਠ 43
ਪਾਠ 44
ਪਾਠ 45
ਪਾਠ 46
ਪਾਠ 47
ਪਾਠ 48
ਪਾਠ 49
ਪਾਠ 50
ਅਧਿਆਇ 6
ਪਾਠ 51
ਪਾਠ 52
ਪਾਠ 53
ਪਾਠ 54
ਪਾਠ 55
ਪਾਠ 56
ਪਾਠ 57
ਪਾਠ 58
ਪਾਠ 59
ਪਾਠ 60
ਅਧਿਆਇ 7
ਪਾਠ 61
ਪਾਠ 62
ਪਾਠ 63
ਪਾਠ 64

ਪਾਠ 65
ਪਾਠ 66
ਪਾਠ 67
ਪਾਠ 68
ਪਾਠ 69
ਪਾਠ 70
ਅਧਿਆਇ 8
ਪਾਠ 71
ਪਾਠ 72
ਪਾਠ 73
ਪਾਠ 74
ਪਾਠ 75
ਪਾਠ 76
ਪਾਠ 77
ਪਾਠ 78
ਪਾਠ 79
ਪਾਠ 80
ਭਾਗ 3
ਅਧਿਆਇ 9
ਪਾਠ 81
ਪਾਠ 82
ਪਾਠ 83
ਪਾਠ 84
ਪਾਠ 85
ਪਾਠ 86
ਪਾਠ 87

ਪਾਠ 88
ਪਾਠ 89
ਪਾਠ 90
ਅਧਿਆਇ 10
ਪਾਠ 91
ਪਾਠ 92
ਪਾਠ 93
ਪਾਠ 94
ਪਾਠ 95
ਪਾਠ 96
ਪਾਠ 97
ਪਾਠ 98
ਪਾਠ 99
ਪਾਠ 100: ਅੰਤਿਮ ਪਾਠ
ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਲਿਸਨਰ ਲਈ
ਧੰਨਵਾਦ
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

100
ਸਬਕ

ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਲਈ

ਅਤੇ ਪਾਵਰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਮੁਹੰਮਦ ਜੋਨਲ ਅਬੇਦੀਨ

© 2025 ਮੁਹੰਮਦ ਜੋਇਨਲ ਅਬੇਦੀਨ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ - ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ, ਮਕੈਨੀਕਲ, ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ, ਲੇਖਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ "ਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ" ਦੇ ਰੂਪ।

"ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਚੁੱਪ ਬੈਠਾ।"

— ਪਿਕੋ ਅਈਅਰ

ਸਮਰਪਣ
ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ,
ਅਤੇ ਅਨੀਕਾ ਨੂੰ - ਜਿਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted]-[redacted] [redacted] [redacted] [

ਸਮੱਗਰੀ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਭਾਗ 1: ਸ਼ੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
ਅਧਿਆਇ
ਆਲਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ
ਸਾਦਗੀ ਨਵੀਂ ਹਲਚਲ ਹੈ
ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਰੁਕੋ
ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਘਟਾਓ ਭਾਗ 2: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਲਗਾਓ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ
ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੋ
ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ
ਭਾਗ 3: ਚੁੱਪਚਾਪ ਉੱਠੋ
ਸ਼ਾਂਤ ਫੋਕਸ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਧੰਨਵਾਦ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਤੁਸੀਂ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲ ਲੱਦੇ ਹੋਏ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ "ਰੁੱਝੇ" ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸੜ ਰਹੇ ਹੋਈਏ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ - ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਸੀ।
ਆਲਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੇ ਇਨਪੁਟਸ, ਅਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਮੰਗਾਂ - ਇਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹੌਲੀ ਹੋਣ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ, ਅਤੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਸੱਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ:
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:
ਭਾਗ 1: ਸ਼ੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
ਆਲਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰੋ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
ਭਾਗ 2: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਲਗਾਓ
ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ।
ਭਾਗ 3: ਚੁੱਪਚਾਪ ਉੱਠੋ
ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਵੇ।
ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡਾ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈ।
ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ — ਦੌੜ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਹ ਨਾਲ।

ਭਾਗ 1

ਸ਼ੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ,
ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ
"ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਸੁਣੋਗੇ।"
ਵਾਪਸੀ।"

ਅਧਿਆਇ 1

ਆਲਸ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈ
ਤੁਸੀਂ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਲਿਤ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਚਨਬੱਧ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਹੋ।

ਪਾਠ 1

ਤੁਸੀਂ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ,
ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਲਸੀ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਓਵਰਲੋਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੌਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਅੱਜ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਘੱਟ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਾਠ 2
ਘੱਟ ਕਰੋ ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਕਰੋ
ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਹੋਰ ਬਕਸੇ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਮ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਪਾਠ 3
ਢਿੱਲ-ਮੱਠ ਇੱਕ ਹੈ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ
ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਦੇਰੀ ਅਕਸਰ ਡਰ, ਸ਼ੱਕ, ਦਬਾਅ, ਜਾਂ ਲੁਕਵੇਂ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ।
ਹਰ ਝਿਜਕ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਕਾਰਜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੀ ਦੇਰੀ ਪਿੱਛੇ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਛੁਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਢਿੱਲ-ਮੱਠ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ"
— ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਪਾਠ 4
ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਣਨੀਤਕ ਹੈ
ਚੁੱਪ ਕੋਈ ਲਗਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ੋਰ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਰਣਨੀਤੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਸੀ— ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚੋ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਚੁੱਪ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।"

ਪਾਠ 5
ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀਟਸ
ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਊਰਜਾ—ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ—ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰਲੇ ਊਰਜਾ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਆਪਣੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।"

ਪਾਠ 6
ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲੋ
ਹਰ ਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫੈਸਲਾ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣਾ।
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਟਕਾਅ ਨੂੰ "ਨਾਂਹ" ਕਹਿਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਪਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਬਣਾਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਫੈਸਲੇ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਪਾਠ 7
5-ਮਿੰਟ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ। ਲਿਖਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ, ਹਿੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਰੋਧ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਨਿਯਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਦੂ? ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ।" ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿਓ।

ਪਾਠ 8
ਸਿਰਫ਼ ਟੀਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਓ ਟੀਚੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ - ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿਖਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਓ।
ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਸਵੇਰ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇ। ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਲਵੇਗਾ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਟੀਚੇ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਿਸਟਮ ਤੀਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ 9
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰੋ, ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ
ਇਸ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਗਾਵਤ ਹੈ। ਰੁਕਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਕਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਹਾਲ ਹੀ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੁਕ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੁੰਦਾ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵਿਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 10
ਆਪਣੀਆਂ ਸਵੇਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਵਰਤੋ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਰਚਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਲਿਖੋ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਸਕੈਚ ਕਰੋ, ਸੁਪਨੇ ਦੇਖੋ।
ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਹਾਲ ਹੀ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੁਕ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੁੰਦਾ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਓ।"

ਅਧਿਆਇ 2

ਸਾਦਗੀ ਨਵੀਂ ਹਲਚਲ ਹੈ
ਰੁਝੇਵੇਂ ਹਾਵੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਜ ਹੈ; ਸਾਦਗੀ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਿਨਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਭਟਕਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਰ੍ਹਵਾਂ ਪਾਠ
ਤਰੱਕੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਹੈ
ਛੋਟੇ ਕਦਮ
ਵੱਡੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਅਕਸਰ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ ਵਾਧੂ ਮਿੰਟ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੋਡੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਚੁਣਨਾ - ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਟਿਕਾਊ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਭਵਿੱਖ ਮੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇਗਾ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਛੋਟੇ ਕਦਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣੇ, ਵੱਡੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਪਾਠ
ਸਾਦਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ
ਜਟਿਲਤਾ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਕਾਰਜ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਾਦਗੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਾਦਗੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਹੈਕ ਹੈ।"

ਪਾਠ 13
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ
(ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ)
ਹਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ - ਪਰ ਗਲਤੀਆਂ, ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ।
ਬੁੱਧੀ ਅਕਸਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। Feti sile."

ਪਾਠ 14
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲਿਖੋ
ਜਰਨਲਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ - ਭਾਵੇਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ। ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 15
ਸੀਮਾਵਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਧਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹਨ - ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ (ਅਤੇ ਕੌਣ) ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿੜ ਨਾਂਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਹਰ 'ਨਾਂਹ' ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ 'ਹਾਂ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 16
ਗਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਗਤੀ ਭਟਕਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ। ਤਰੱਕੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ— ਸਿਰਫ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕੀ ਮੈਂ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ - ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

"ਗਤੀ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਉਲਝਾਓ।"

ਪਾਠ 17
ਆਪਣੀ ਡਿਜੀਟਲ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਬਣਾਓ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਭਟਕਣਾ, ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ। ਅਨਫਾਲੋ ਕਰੋ, ਮਿਊਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਜੋ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਹੜਾ ਔਨਲਾਈਨ ਇਨਪੁੱਟ ਮੇਰੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।"

ਅਠਾਰ੍ਹਵਾਂ ਪਾਠ
'ਹੋ ਗਈ' ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ
ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਟਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਵੈ- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤਰੱਕੀ ਵਧੇਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ"
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰੈਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।"

□□□ 19

□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ - □□□□□ □□□ □□□□, □□□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□:

□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□?

□□ □□□ □□□□:

"□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□"

ਪਾਠ 20
ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੋ, ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰੋ
ਹਰਕਤ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ - ਮਾਨਸਿਕ ਧੁੰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਤੁਰਿਆ ਸੀ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ - ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਓ।"

ਅਧਿਆਇ 3

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਰੁਕੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ;
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਿੱਛੇ ਪੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਫੜਨਾ।
ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਆਪੇ ਨਾਲ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।

ਪਾਠ 21
ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦਿਓ ਬੋਰੀਅਤ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰਾ ਬੋਰੀਅਤ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 22
ਆਪਣੇ ਵਾਧੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਮਲ ਬਣੋ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਰੇਖਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਹੌਲੀ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਪਲ ਆਉਣਗੇ।
ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਓਨੇ ਹੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ।"

ਪਾਠ 23
ਬਿਹਤਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?" ਤੋਂ "ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਸਵਾਲ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜਾ ਨਵਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 24
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ
ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਾਊ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਊਰਜਾ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਊਰਜਾ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੀ।
ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।”

ਪਾਠ 25
ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਸ ਸੰਸਕਰਣ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਗਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
— ਫਿਰ ਇਸ ਵੱਲ ਵਧੋ।”

ਪਾਠ 26
ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ
ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜੋ ਡੂੰਘੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 10 ਭਟਕਣਾ-ਮੁਕਤ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫਿਰ 25 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਫੋਕਸ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ।"

ਪਾਠ 27
ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੰਨਾ - ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ - ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੋ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੁੱਬਣ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਵਾਕ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਛਾਇਆ ਰਿਹਾ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 28
ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ
ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨੂੰਨ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ—ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ" ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।”

ਪਾਠ 29
ਡਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ
ਡਰ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ - ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ - ਇਹ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਝਿਜਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਹੜਾ ਡਰ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।"

ਪਾਠ 30
ਰੁਕਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਇਸ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਰੁਕਣਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਰੁਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵੁਕਤਾ ਦੇ। ਰੁਕਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਰੁਕੋ।
ਫਿਰ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਘਟਾਓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ - ਨਹੀਂ
ਬਸ ਉਹੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਾਦਨ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਵਾਂਗ।

ਪਾਠ 31
ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਛੱਡੋ ਛੱਡਣਾ ਵੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਇੱਕ ਆਦਤ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
ਇਹ ਡਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੋ।
ਵਾਧੂ ਨੂੰ ਛਾਂਟ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਦੇ ਹੋ।"

ਪਾਠ 32
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ (ਨਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ)
ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਪਰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਾਕਾਂਖੀ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਦੋਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਨਰਮ ਧਿਆਨ ਅਜੇ ਵੀ
ਤਿੱਖੇ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।"

ਪਾਠ 33
ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਿੰਮਤ ਉਧਾਰ ਲਓ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹਾਦਰੀ ਭਰੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਡਰ ਆਮ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਾਲਣ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ
ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਚੰਗਿਆੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 34
ਅਪੂਰਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਸੰਪੂਰਨ ਪਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਫਸਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਅਨਪਾਲਿਸ਼ਡ।
ਕਾਰਵਾਈ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਲਟ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਪੂਰਨ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਹੋ ਗਿਆ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।"

ਪਾਠ 35
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ, ਜਲਦੀ ਜਿੱਤ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੁਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਪੈਰਾ ਲਿਖਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਸੂਖਮ-ਜਿੱਤਾਂ ਗਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਅਕਸਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਛੋਟੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਹੀ ਬੀਜ ਹਨ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ।”

ਪਾਠ 36
ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਿਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਧੁੱਪ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ, ਜਾਂ ਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਢਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਦਮ ਰੱਖਣ ਲਈ।"

ਪਾਠ 37
ਆਪਣੇ 'ਕਿਉਂ' ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜੋ
ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂਲ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡਾ "ਕਿਉਂ" ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੰਗਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਡੂੰਘਾ ਕਾਰਨ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 38
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਕਠੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਿਆਲੂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਆਲੋਚਕ ਨਾ ਬਣੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਬਣੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ - ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।

ਪਾਠ 39
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਕੈਪਚਰ ਕਰੋ
ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ— ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਪਚਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ, ਐਪ, ਜਾਂ ਵੌਇਸ ਮੀਮੋ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਫੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ।"

ਪਾਠ 40
ਚੁੱਪ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
ਇਸ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੁੱਪ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ - ਕੋਈ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਮੰਗ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਨਪੁਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ 5 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੱਚੀ ਚੁੱਪ ਲਈ ਕਦੋਂ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਚੁੱਪ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।"

□□□ 2

□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□
"□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ -
□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□

ਅਧਿਆਇ 5

ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਦਰਾ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਡੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਜੋ
ਲਗਾਤਾਰ ਲੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੁੱਧ ਬਾਹਰੀ
ਉਲਝਣ।

ਸ਼ਾਂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਰੱਖੋ।

ਪਾਠ 41
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਹਸਲ ਟੂ ਮੈਟਰ
ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਮੌਸਮ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਖਿੜਨ ਲਈ।
ਲਗਾਤਾਰ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਲ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ
ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹੋ।"

ਪਾਠ 42
ਦੁਹਰਾਓ ਨਤੀਜੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਫਲਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ - ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਰਿੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਆਦਤ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਦੁਹਰਾਓ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਹੈ।"

ਪਾਠ 43
ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰਾਏ, ਸੂਚਨਾ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਚੁੱਪ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਮੁਹਾਰਤ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹੈ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕੋ।"

ਪਾਠ 44
ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਦੁਬਾਰਾ - ਕਦੇ ਵੀ
ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਮਾੜਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਦਿਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੁਰਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਰੀਸੈਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਪਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ"
ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਦਸਵੀਂ ਵਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।”

ਪਾਠ 45
ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ,
ਹੋਰ ਸਿਆਣਪ
ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਝਾਵਾਂ, ਹੈਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।
ਸਿਰਫ਼ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ - ਰੁਕੋ, ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਿਆਣਪ ਜੀਇਆ ਗਿਆ ਗਿਆਨ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਏਕੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਪਾਠ 46
ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ
ਸੂਖਮ-ਮੋਮੈਂਟਸ
ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ। ਇੱਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨੋਟ। ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ - ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ-ਪਲ, ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛੋਟੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।"

ਪਾਠ 47
ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਰ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋਗੇ।
ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਠੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਬਣੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਜਦੋਂ
ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।"

ਪਾਠ 48
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ
ਸਵੈ-ਮਾਣ
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਹੈ"
- ਵਾਰ-ਵਾਰ।"

ਪਾਠ 49
ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ
ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ? ਗੰਦੀ ਮਨ। ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ? ਸਾਫ਼ ਮਨ।
ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੈ।"
- ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।"

ਪਾਠ 50
ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਉਦੇਸ਼ - ਇਹ ਚੁੰਬਕੀ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇਹ ਬਣ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਵੇਗਾ।"

ਅਧਿਆਇ 6

ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸ਼ਾਂਤ, ਅਦਿੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸੰਪੂਰਨ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਹੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਲੈ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਾਠ 51
ਸਾਦਗੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਲ ਬਣਾਓ। ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ - ਇਹ ਘੱਟ, ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸਰਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰਲ ਬਣਾਓ।"

ਪਾਠ 52
ਤੁਲਨਾ ਇੱਕ ਹੈ
ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਚੋਰ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਪੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਸੀ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਲਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ"
ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।"

ਪਾਠ 53
ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਆਰਾਮ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਰੀਸੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣਾ ਆਰਾਮ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਆਰਾਮ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਪਾਠ 54
ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ ਜਵਾਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਸੁਰਾਗ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਨਾ ਭੱਜੋ - ਇਸਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 55
ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਘੰਟਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸੁਰ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤਤਾ, ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਹੜੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਮੇਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਵੇਰ ਜਿੱਤੋ, ਗਤੀ ਜਿੱਤੋ।"

ਪਾਠ 56
ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਸ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ
ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਵੱਡੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟ, ਛੋਟੇ ਫਾਲੋ-ਥਰੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਵਾਅਦਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।"

ਪਾਠ 57
ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਕੰਮ - ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਰ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਜੇਬ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਬਣਾਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਚੁੱਪ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਡੂੰਘਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 58
ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਿਓ,
ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ
ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤਬਦੀਲੀ। ਸਿੱਖੋ, ਅਨੁਕੂਲ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੋ।
ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਸਨ - ਪਰ ਉਹ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸਫਲ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਪਿਛਲੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੀ ਸਬਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਅਸਫਲਤਾ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ।"

ਪਾਠ 59
ਸ਼ਾਂਤੀ ਇੱਕ ਮਹਾਂਸ਼ਕਤੀ ਹੈ
ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ — ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ।
ਇਹ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਮੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।"

ਪਾਠ 60
ਲੈਵਲ ਅੱਪ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ
ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦੇ ਕੇ ਵਧਦੇ ਹੋ।"

ਅਧਿਆਇ 7

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਟਰਪੀਸ ਬਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕੋਮਲ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੂਫ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ - ਸਵੈ-ਦਇਆ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ 61
ਉਸ ਸੀਜ਼ਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ
ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਾਧੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਕੁਦਰਤ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਖਿੜਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਧਣਾ।"

ਪਾਠ 62
ਘੱਟ ਬੋਲੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣੋ ਚੁੱਪ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ।"

□□□ 63

□□□□ □□□□□, □□□□ □□

□□□□□□ □□□-□□□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□ □□□□-□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□ □□□ □□□□:

□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□?

□□ □□□ □□□□:

"□□□□ □□□□□, □□□□ □□□"

ਪਾਠ 64
ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤਰੱਕੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਿਆ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਦੇਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ" ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨਹੀਂ।"

ਪਾਠ 65
ਦਬਾਅ ਹਟਾਓ
ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਇੱਕ ਦਬਾਅ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ।
ਸਭ ਕੁਝ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਇਕਸਾਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਦਬਾਅ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਰੱਕੀ ਅਜੇ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 66
ਹੈਰਾਨੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ
ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਮਨ ਜਾਦੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਸ਼ਾਂਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਤਾਰੇ ਦੇਖਣਾ, ਡਾਇਰੀ ਕਰਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਤੁਰਨਾ। ਦੁਬਾਰਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੈਰਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਸੀ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਅਚਰਜ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 67
ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ - ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੋਝ - ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਚੋ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਮੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇਗਾ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਘੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਆਪਾ।"

ਪਾਠ 68
ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਲਓ
ਤਣਾਅ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਬਟਨ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋ — ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰੁਕ ਕੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇੱਕ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ" ਸਾਰਾ ਰਾਜ।"

ਪਾਠ 69
ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਦਿਓ
ਹਰ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖਣਾ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।
ਜਿੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਚੁਣੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਸਖਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਆਸਾਨੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

ਪਾਠ 70
ਇਰਾਦਤਨ ਇਨਪੁੱਟ ਚੁਣੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ - ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੱਲਬਾਤ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਮਾਨਸਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਇਨਪੁੱਟ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਸੀਂ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ"
ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਬਣਦੇ ਹੋ।"

ਅਧਿਆਇ 8

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ
ਦੁਨੀਆਂ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦਾ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ
ਖਿੜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮਤ ਲਈ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੁੱਪੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਇਨਕਲਾਬੀ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਾਠ 71
ਐਨਰਜੀ ਸਪੀਕਸ
ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ
ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹੌਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਸ਼ਾਂਤ ਊਰਜਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਕਿਸੇ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।"

ਪਾਠ 72
ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਸਥਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਮਾਸਟਰੀ ਲਾਈਵਜ਼
ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੜਬੜ ਵਾਲਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ - ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੁਹਾਰਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੋਰਿੰਗ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਵਚਨਬੱਧ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਮੁਹਾਰਤ ਇੱਕ ਪਲ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਪਾਠ 73
ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ "ਨਾਂਹ" ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸੀਮਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਹਾਡੀ 'ਨਾਂਹ' ਬਣਾਉਦੀ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ 'ਹਾਂ' ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ।"

ਪਾਠ 74
ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਕਰੋ
ਕਈ ਵਾਰ, ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਬਿਨਾਂ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੋਰ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਕਿੱਥੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸੁਸਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ"
- ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।

ਪਾਠ 75
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਓ
ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਛੋਟੀ, ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਵੈ-ਸਬੂਤ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਪਾਠ 76
ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ
ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਗੀਤ
ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰੋ; ਭਾਵਨਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗੀ। ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 77
"ਪਾਵਰ ਡਾਊਨ" ਰਸਮ ਬਣਾਓ
ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਾਮਾਂ ਸਾਫ਼ ਸਵੇਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਰਾਤ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

ਪਾਠ 78
ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਜੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ - ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਧਾਰ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਕਿਹੜੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਦਿਆਲਤਾ ਹੋਈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ,
ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਨਹੀਂ।"

ਪਾਠ 79
ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਧਮਾਕੇ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਥਿਰ ਕਦਮ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਵਾਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਛੋਟੇ ਕਦਮ, ਅਕਸਰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,
ਦੌੜ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।"

ਪਾਠ 80
ਸਵੈ-ਮਾਣ ਹੈ
ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿਆਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ - ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪਿਆਰ ਤੋਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਵੈ-ਮਾਣ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਭਾਗ 3

ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉੱਠ,

ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਰਸਮ
"ਚੰਨ ਚਮਕਣ ਲਈ ਚੀਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।" ਤਾਕਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 9

ਸ਼ਾਂਤ ਫੋਕਸ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਨਾਟਕੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਮਰਾਜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਰ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਹੈ; ਚੁੱਪ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਕਤ।

ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਐਲਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ - ਇਹ ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ 81
ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਲਝਾਓ ਨਾ
ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ
ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਦਿਲਾਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।" ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਹੈ।"

ਪਾਠ 82
ਘੱਟ, ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲਓ
ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪ ਘਟਾਓ। ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੈਸਲਾ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਘੱਟ ਫੈਸਲੇ = ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ।"

ਪਾਠ 83
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੜਬੜ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ, ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਸਵੈ-ਮਾਫ਼ੀ ਹੈ
ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ।"

ਪਾਠ 84
ਤਕਨੀਕੀ ਸਬਤ ਲਓ
ਇੱਕ ਦਿਨ। ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਪਿੰਗ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਫੀਡ ਨਹੀਂ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਦੋਂ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ"
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ।"

ਪਾਠ 85
ਪੁਰਾਣੇ ਤੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇ।
ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ। ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਨਾ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"
ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ 86
ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਸਕਰਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਇੱਥੇ ਰਹੋ। ਕਾਫ਼ੀ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ - ਆਉਟਪੁੱਟ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
“ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋ।"

ਪਾਠ 87
ਸਵਾਲ ਔਜ਼ਾਰ ਹਨ,
ਧਮਕੀਆਂ ਨਹੀਂ
ਡੂੰਘੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਵਿਕਾਸ ਉੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚੰਗੇ ਸਵਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਪਾਠ 88
ਰਸਮਾਂ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
ਆਦਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਰਸਮਾਂ ਅਰਥ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਅਭਿਆਸ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਹੜਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਸਮ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਰਸਮ ਅਦਿੱਖ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।"

ਪਾਠ 89
ਤੁਲਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਲਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿੱਥੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਇ 3 ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਅਧਿਆਇ 30।"

ਪਾਠ 90
ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ
ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਣ ਦੇ
ਬਦਲਾਅ ਕਿਸਮਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਡੀਕ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਇੱਕ ਚੋਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ"
ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਇ।

ਅਧਿਆਇ 10

ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ
ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਆਗੂ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਆਗੂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਰਨਗੇ
ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਾਠ 91
ਫੋਕਸ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ
ਸਵੈ-ਮਾਣ
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 92
ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੀਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਗਲਤੀਆਂ, ਦੇਰੀ, ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ - ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਛੱਤ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਅਤੀਤ ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਹੈ, ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ।"

ਪਾਠ 93
ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਸਿੱਖੋ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਾਸ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੱਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਝੁਕੋ। ਬਚਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇੱਕ ਸੁਰਾਗ ਹੈ - ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਜਿਸ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ।"

ਪਾਠ 94
ਸਵਾਲ ਬਦਲੋ,
ਨਤੀਜਾ ਬਦਲੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। "ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?" ਤੋਂ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ ਕਿਹੜਾ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਬਿਹਤਰ ਸਵਾਲ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।"

ਪਾਠ 95
ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਵਾਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਚਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ - ਸਿਰਫ਼ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੁੱਪ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 96
ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਮੁਦਰਾ ਹੈ
ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖਰਚ ਕਰੋ
ਹਰ ਕੰਮ, ਗੱਲਬਾਤ, ਜਾਂ ਆਦਤ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਆਡਿਟ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਾਂਗ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ — ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਾਪਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਨਿਭਾਓ।"

ਪਾਠ 97
ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਤਮ ਕਰੋ
ਅਧੂਰੇ ਕੰਮ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਅਧੂਰਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਪੂਰਨਤਾ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਪਾਠ 98
ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
ਆਲੋਚਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਹਮਦਰਦ ਨਿਰੀਖਕ ਬਣੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਉਤਸੁਕਤਾ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਲੋਚਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।"

ਪਾਠ 99
ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬੱਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੋਟੇ, ਬਹਾਦਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਸੂਖਮ-ਬਹਾਦਰੀ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:|
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਇੱਕ ਬਹਾਦਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਬਹਾਦਰੀ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ -
ਇਹ ਇਕਸਾਰ ਹੈ।"

ਪਾਠ 100: ਅੰਤਿਮ ਪਾਠ
ਚੁੱਪ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਰਪਾਵਰ ਹੈ ਦੁਨੀਆਂ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਧੱਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵਾਲ:
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
"ਚੁੱਪ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਲਈ
ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਅਭਿਆਸ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਆਨ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਰਾਮ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸੁਣਨ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ Audible, Amazon, ਅਤੇ Apple Books 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਰਥਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ - ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਵਧਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।
ਜੰਨਤੁਲ ਫਿਰਦੌਸ ਅਨਿਕਾ ਨੂੰ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੂਝ, ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਅਗਵਾਈ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਪਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦੋਵੇਂ ਰਹੇ ਹੋ।
ਸਾਡੇ ਪਾਠਕਾਂ, ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਫੀਡਬੈਕ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਹਿਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਹਰੇਕ ਲੇਖਕ, ਚਿੰਤਕ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲਈ, ਜਿਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲਿਆਂ, ਸੰਖੇਪਾਂ, ਜਾਂ ਗੂੰਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ।
ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਡਰਾਮੇ ਨਾਲੋਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ
ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਨਮਾਨਿਤ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ।
ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਪਾਠਕ, ਉਸ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।
ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਬਕ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੂਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ
ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਾਜ਼ਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ Instagram @mjainfo 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਤੋਂ - ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਲਈ, ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।
ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ,
ਮੁਹੰਮਦ ਜੋਇਨਲ ਆਬੇਦੀਨ